

Qué ayuda y qué perjudica

Cuando alguien que usted quiere sufre de depresión o de trastorno bipolar

Las personas que sufren de depresión o trastorno bipolar (depresión maníaca) con frecuencia experimentan síntomas como: sentimientos de desesperación, vacío o falta de valor. Probablemente usted quiera decir algo para ayudar a la persona a sentirse mejor. Pero, ¿qué puede decirle? ¿Por qué parece como si muchos de los comentarios bien intencionados hieren más de lo que ayudan?

A continuación le ofrecemos una lista básica que usted puede utilizar como guía, cuando converse con alguien que tiene síntomas de depresión o de trastorno bipolar. Use sus propias palabras para decir estos comentarios. Lo más importante es que la persona por la que se preocupa entienda su apoyo. Usted no provocó la enfermedad de su ser querido y no puede controlar sus sentimientos. Lo único que puede hacer es todo lo que esté a su alcance para ofrecerle ayuda.

Si la persona está amenazando seriamente con suicidarse, no trate de manejar la situación usted solo. Llame a un profesional de salud mental o lleve a su amigo a la sala de emergencia más cercana para que reciba tratamiento.



Qué ayuda

Sé que tienes una enfermedad real y eso es lo que provoca estos pensamientos y sentimientos.

Es posible que yo no entienda exactamente cómo te sientes, pero te quiero y deseo ayudarte.

Eres importante para mí. Tu vida es importante para mí.

Dime qué puedo hacer ahora para ayudarte.

Es posible que no lo creas ahora, pero la forma en que te sientes cambiará.

No estás solo en esto. Estoy aquí para ayudarte.

Háblame. Te escucho.

Qué perjudica

Todo está en tu cabeza.

Todos pasamos por momentos como éste.

Tienes muchas razones para vivir, ¿por qué quieres morir?

¿Qué quieres que haga? No puedo cambiar tu situación.

Sólo olvídale. Mira el lado bueno.

Estarás bien. Deja de preocuparte.

Este es mi consejo...

Cuando usted tiene depresión o trastorno bipolar

¿Qué puedo hacer para ayudar a otras personas a entender qué ayuda y qué perjudica?

- Programe algo de tiempo para sentarse con sus familiares o amigos y conversar sobre algo importante. escoja un momento que sea relativamente calmo y libre de distracciones.
- Inicie sus comentarios enfocándose en usted mismo: “Yo siento” o “yo necesito”. Evite hacer comentarios utilizando el pronombre “tú”, como “tú siempre me criticas”, los cuales probablemente provoquen discusiones.
- Dígales qué pueden decir o hacer para ayudarle. Esto implica cosas prácticas como ayudar con las tareas domésticas o llevarle a algún lugar.
- Solicite ayuda cuando la necesite. Si se siente mejor, agradezca a las personas que le ayudaron.
- Busque a más de una persona para que le apoye. Personas diferentes ofrecen perspectivas diferentes.